

### 高齢期の食事を学ぼう (講習会・調理ボランティア説明会)

日 2月28日(金)午後2時～3時45分  
所 総合福祉センター2階  
関 食事作りのボランティア・高齢期の食事や健康に興味がある方  
関 第1部：講習会「楽しく食べて健康に！」  
第2部：調理ボランティア説明会  
関 キューピー(株) 関 申し込み順30人 関 無料  
関 2月12日(木)までに電話で総合福祉センター  
☎042-481-7660 (社会福祉協議会)

### 障害当事者講師養成研修 受講生募集 (全3日)

日 3月1日(土)・8日(土)・22日(土) 関 午後1時30分～5時  
所 ところの健康支援センター2階健康活動室A B  
関 市内在住・在勤で障害がある方  
関 5人(面接と選考) 関 無料  
関 1月31日(金)までに、面接予約フォームから申し込み。  
後日、福祉人材育成センターから来館日時を案内(希望の重複などにより、調整できない場合あり)  
関 詳細は福祉人材育成センター☎を要確認  
関 調布市福祉人材育成センター☎042-452-8180(平日午前9時～午後5時) (障害福祉課)

### パソコン、スマホ、タブレット なんでも個別相談会 (第6回)

日 3月7日(金) 関 午後1時～2時、2時15分～3時15分、3時30分～4時30分  
所 総合福祉センター4階生活支援室  
関 市内在住の障害のある方と家族 関 各回2人(多数抽選。初参加優先) 関 500円(参加費)  
関 相談したい機器※申込時に要申し出  
関 詳細は社会福祉協議会☎参照  
関 関 1月21日(火)～2月27日(木)に直接または電話・FAXでドルチェ(総合福祉センター4階)  
☎042-490-6675・☎042-444-6606 (社会福祉協議会)

### 令和7年度手話講習会 手話通訳者養成クラス受講者募集

日 4月からの金曜日夜間(予定)  
選考試験日/3月1日(土)午前10時～  
所 総合福祉センター(予定)  
関 市内在住・在勤・在学で①調布市手話講習会基礎クラス修了者(予定含)②2年以上の手話学習経験があるまたは①と同程度の学習経験を有する者  
関 2年コース(令和7年度養成基本・令和8年度養成応用) 関 20人程度(選考あり) 関 4000円(受講料)  
関 詳細は要項・申請書(総合福祉センター4階で配布、または社会福祉協議会☎から印刷可)参照  
関 関 1月24日(金)～2月7日(金)(必着)に直接または郵送で〒182-0026小島町2-47-1 総合福祉センター4階調布市社会福祉協議会障がい者支援係  
☎042-481-7800・☎dolce@ccsw.or.jp

## 暮らしの情報

### 税金・保険・年金

#### 市民課・納税課の休日窓口

日 1月26日(日)、2月8日(土)・23日(金)※1月26日(日)は市民課業務のみ。広域交付による戸籍証明書などの発行は不可  
関 午前9時～午後1時  
関 市民課(市役所2階・マイナンバーカード窓口(市役所1階101会議室))☎042-481-7041～5、納税課(市役所3階)☎042-481-7214～20

### 市税の納付は口座振替を ～申し込みは郵送も可能～

【口座振替対象税目/納期限・申込期限】  
固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、個人市・都民税・森林環境税(普通徴収)  
随時期(3月31日(月)振替)/2月20日(木)(必着)  
関 依頼書(市内の取扱金融機関に備え付け。郵送希望は要連絡)で申し込み※キャッシュカード(来庁者本人名義)と本人確認書類を市役所に持参し手続き可  
関 個人市・都民税・森林環境税の年金特別徴収(公的年金からの天引分)は、口座振替での納付は不可  
関 納税課(市役所3階)☎042-481-7214～20

### 20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満で日本に住所があり、勤務先などの年金に加入していない方は、国民年金の被保険者となります。  
20歳の誕生日からおおむね2週間以内に日本年金機構から基礎年金番号通知書や納付書などが届きます。基礎年金番号通知書は年金の手続きに必要ですので、大切に保管してください。  
免除制度/保険料の納付が困難な場合は免除などを申請できます  
関：関 学生：学生納付特例(要学生証)  
学生以外：免除・納付猶予(所得審査あり)  
関 詳細は日本年金機構☎参照。学生納付特例や免除・納付猶予申請は、電子申請も可(要マイナンバーカード)  
関 保険年金課☎042-481-7062、日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課☎042-361-1011

## 住まい・街づくり・環境

### 調布都市計画生産緑地地区の変更告示

告示日/1月1日  
所 関 まちづくり推進課(市役所7階)☎042-481-7453

### 「空き家新聞 vol.2」発行

(株)手紙社、共立女子大学・共立女子短期大学、3市(三鷹・狛江・調布市)が共同で発行しました。  
配布場所/市役所・図書館・地域福祉センター・公民館など市関係施設  
関 空き家の活用事例や補助金情報など  
関 市☎でも公開  
関 住宅課☎042-481-7817

## 健康

### がん相談サポート事業の 1・2月の開設日

日 1月21日(火)・25日(土)・28日(火)、2月1日(土)・4日(火)・8日(土)・15日(土)・18日(火)・22日(土)・25日(火)  
関 午前9時～午後6時  
関 がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など  
関 無料  
関 電話(☎0120-785-570)またはがん相談サポート☎からEメール  
関 サービス利用には市民専用の利用資格コード(275B)が必要。紹介するサービスは一部有料  
関 健康推進課☎042-441-6100

### 慈恵ガジュまる教室「健診受けて ますか?～疾病予防に向けた健康 診断結果と食事の関連性～」

日 2月15日(土)午後2時～3時 関 東京慈恵会医科大学附属第三病院看護学科大講堂 関 市民  
関 健康診断結果や血液検査項目への理解を深めて栄養面から健康につなげる 関 東京慈恵会医科大学附属第三病院医療スタッフ 関 申し込み順60人 関 500円(当日持参) 関 申し込みフォームから申し込み  
関 東京慈恵会医科大学附属第三病院慈恵第三健康推進センター事務局☎03-3480-1151 (高齢者支援室)

### 胃がんリスク検査

関 40～49歳(昭和50年4月1日～昭和60年3月31日生まれ)※受診歴、除菌歴のある方を除く 関 血液検査  
関 申し込み順500人 関 無料※精密検査、除菌治療などは有料 関 審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診  
関 関 はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、2月28日(金)(消印有効)までに〒182-0026小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階健康推進課「胃がんリスク検査」係☎042-441-6100へ郵送、または申し込みフォームから申し込み

### 今からはじめる健康づくり教室 第4回「フレイル・ロコモ注意報発令中！」

日 2月18日(火)午前9時20分～11時(予定)  
所 保健センター2階 関 35～74歳の市民(骨や筋肉、関節、神経などの疾患で治療中の方を除く)  
関 講義、軽い運動 関 申し込み順25人 関 無料  
関 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすいズボン・靴 関 1月21日(火)午前9時～2月5日(火)午後5時に電話または申し込みフォームから申し込み  
関 健康推進課☎042-441-6082

### 食事なんでも相談室(栄養相談)

日 2月25日(火) 関 ①午後1時15分～1時45分②2時～2時30分③2時45分～3時15分 関 文化会館たづくり西館保健センター1階 関 各回申し込み順2人  
関 医療機関で治療中の方は要問い合わせ  
関 関 電話で健康推進課☎042-441-6100

### あなたの骨の 健康度チェック

日 3月3日(月)午前9時15分～11時45分頃 関 文化会館たづくり西館保健センター1階 関 市内在住の18～64歳(昭和35年4月1日～平成19年3月31日生まれ)の女性(妊娠中の方、過去5年以内に骨密度検査を受診した方、骨粗しょう症と診断されたまたは治療中の方を除く) 関 栄養・運動指導、レントゲンによる骨密度測定 関 30人(多数抽選。結果は別途通知) 関 無料 関 未就学児(関 6人。多数抽選) 関 1月21日(火)午前9時～2月4日(火)午後5時に申し込みフォームから申し込み 関 詳細は実施日の約10日前に封書で送付  
関 健康推進課☎042-441-6082

### 令和7年度版 調布市ごみリサイクル カレンダー配布

令和7年度版調布市ごみリサイクルカレンダーを1月31日(金)～2月7日(金)(予定)に全戸配布します。  
令和7年3月までのごみ収集日については、引き続き令和6年度版のごみリサイクルカレンダーをご利用ください。  
関 関 対策課☎042-306-8781